Convierte a las frutas y verduras en tus aliados

Por: Lic. Cecilia García Schinkel

Todos sabemos que nos conviene

consumirlas en mayor cantidad. Conocemos sus propiedades y el efecto positivo que tienen sobre nuestra salud. En las guías alimentarias, como el plato del bien comer, ocupan un lugar predominante. Y sin embargo, no resulta fácil, en la vida diaria, convencer a los miembros de la familia o incluso a nosotros mismos para realmente hacerlo. De allí que, consumir más frutas y verduras sea todo un reto. En el presente artículo te recordaremos los nutrimentos que nuestro cuerpo recibe de estos maravillosos alimentos y te daremos consejos prácticos para incluir más verduras y más frutas en los platillos que consumes de forma cotidiana. Y además, en las recetas de esta edición, encontrarás diversos platillos que utilizan frutas y verduras de las maneras más inesperadas.

Las verduras y las frutas son alimentos concentrados en nutrimentos y otras sustancias con efectos benéficos para el cuerpo. En primer lugar aportan una gran cantidad de agua, que nos sirve para llevar a cabo de forma correcta las funciones vitales, pero sobre todo para poder eliminar las sustancias nocivas que respiramos, ingerimos o comemos, tanto de forma intencional como no intencional. Sin agua suficiente, el cuerpo sufre para deshacerse de dichos tóxicos y muchas veces padece, inflamándose.

En frutas y verduras encontramos además cantidades importantes de fibra, tanto soluble como insoluble. Ambas son esenciales para el correcto funcionamiento del sistema digestivo, promoviendo un rápido y sencillo tránsito por el mismo y previniendo enfermedades como divertículos o hemorroides. Pero además, la fibra soluble, ayuda a regular al absorción de ciertas moléculas como lo glucosa y el colesterol, haciéndola más lenta. Es importante consumir las frutas y verduras con su cáscara (cuando sea posible) y sus partes crujientes (como tallo y corazón) para recibir todos los beneficios de la fibra.

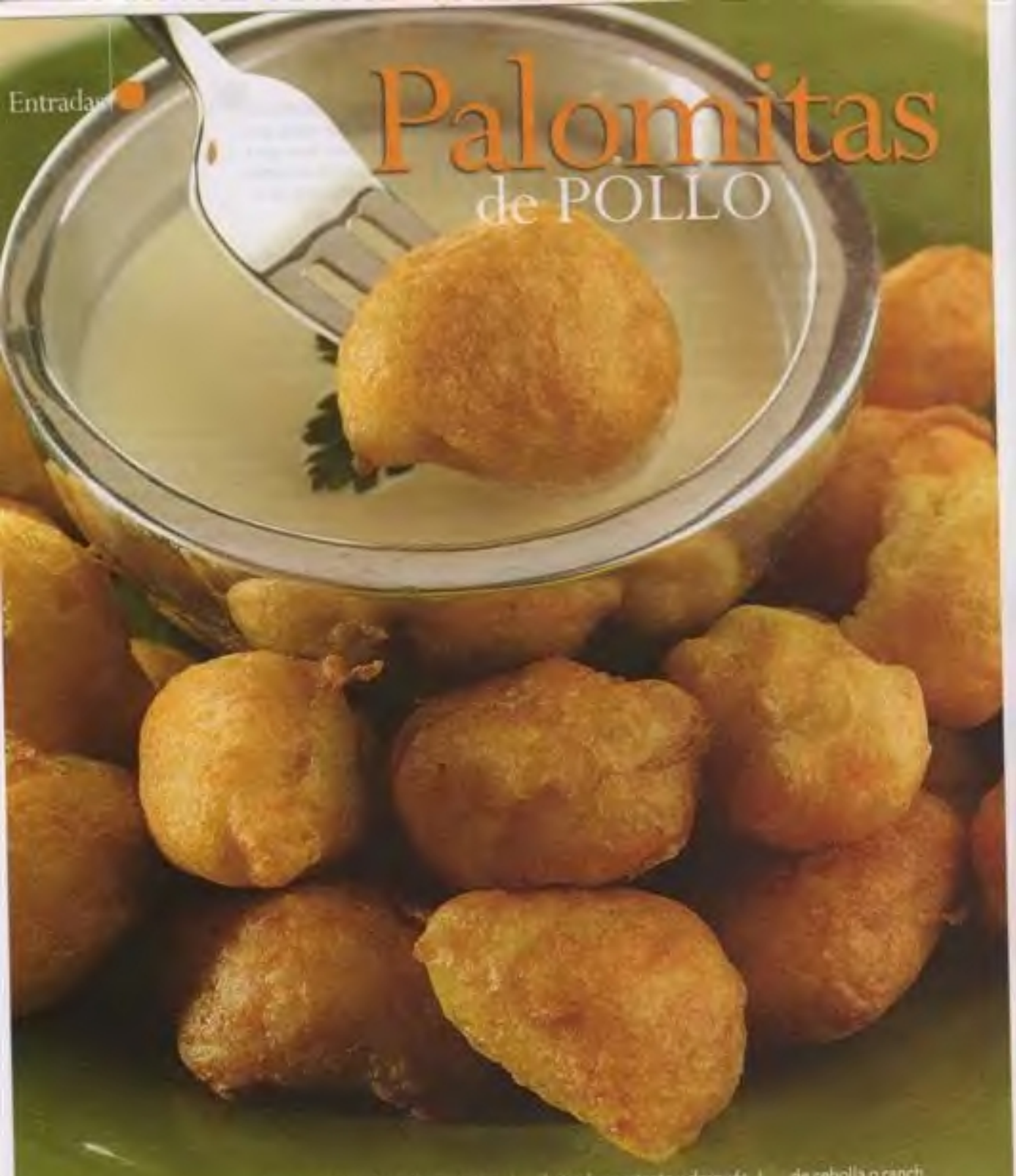
Las frutas y verduras son magníficos vehículos de vitaminas y nutrimentos inorgánicos. Contienen grandes concentraciones de vitamina A y C, ambas poderosos antioxidantes, que nos protegen de los radicales libres, previniendo el envejecimiento prematuro, las enfermedades infecciosas y algunas enfermedades degenerativas y crónicas como la artritis y algunos tipos de cáncer. También contienen altas concentraciones de vitaminas del complejo B, esenciales para el correcto funcionamiento del sistema nervioso, y para la salud reproductiva de la mujer. Y por si fuera poco, las verduras y las frutas contienen grandes concentraciones de potasio, mineral que participa en el mecanismo de contracción de los músculos y muchas veces también (sobre todo las verde oscuras) de hierro, esencial para la oxigenación del al sangre. Son naturalmente bajos en sodio (que en exceso se asocia a la hipertensión arterial), lo que aumenta todavía más su valor.

Pero, ¿cómo hacer para que del frutero o el refrigerador, realmente lleguen a las bocas de nuestra familia? ¿Cómo lograr que se consuman por gusto y sin sacrificios? Intenta algunas de las estrategias que te proponemos a continuación:

- Prepara purés de verdura y fruta. Tenlos siempre a la mano. Te sugerimos el de chayote, camote, pera, manzana o coliflor.
- Utiliza estos purés como sustituto de grasa en preparaciones como pasteles, panes y hot cakes. Puedes sustituir hasta el 50% del total que pide la receta, siguiendo el mismo procedimiento. Nadie notará su presencia.
- Mezcla verduras en puré en tus preparaciones de carne molida o pastas cocidas. ¿Qué tal una albóndigas con brócoli "oculto" o un espagueti con puré de jitomate y de zanahoria, mezclados con queso cottage?
- En los empanizados utiliza purés de verdura o fruta junto con clara de huevo para pegar el pan. Prueba puré de piña para empanizar pollo. Resulta delicioso.
- Incluye en tus sopas siempre un poco de verduras picadas. Van bien con las pastas, las semillas y las tortillas. En el caso de las cremas, utiliza más verdura molida, en vez de crema o leche, para dar consistencia.
- Prepara gelatinas caseras con jugos naturales, fruta picada y grenetina natural. Ahórrate y confía en el sabor más natural. Prueba una de fresa fresca con jugo de naranja y canela molida. Es deliciosa!
- Agrega a tus panes, pasteles y galletas fruta fresca como decoración o como ingrediente principal. Resultarán más suaves, húmedos y apetitosos.

Las posibilidades son muchas. Aprovecha este verano, con su gran variedad de opciones en verduras y frutas de temporada y bajo costo y disfruta. Darán color, textura y apariencia, además de valor nutrimental a cualquier platillo.

Palomitas de POLLO



Ingredientes:
- 2 pechugas de pollo
- 3 cdas de salsa Tabasco
- 2 1/2 tzs de harina de hot cakes
- 1 tz de agua
- 2 cdas de salsa inglesa
- Aceite para freír

Procedimiento:
1. Cocer las pechugas de pollo en agua y después cortar en trocitos.
2. Poner a marinar los trozos de pollo con la salsa Tabasco.
3. En un tazón mezclar sólo 2 tazas de harina de hot cakes con el agua y la salsa inglesa hasta que se incorpore bien y sin grumos.
4. Pasar los trocitos de pollo marinado por la harina de hot cakes restante y después por la masa.
5. En una cacerola con suficiente aceite para fritura profunda, freír hasta que inflen y estén dorados.
6. Colocar las palomitas de pollo en un plato con papel absorbente para retirar el exceso de grasa.
7. Acompañar con algún dip de cebolla o ranch.

Se puede encontrar un rico dip de cebolla en nuestra edición No 8, pág 6.

Sandwichón de ATÚN

Ingredientes:

- 1 barra de pan de caja
- 2 latas de atún
- 1/2 barra de queso crema
- 2 cdas de mayonesa
- 2 ó 3 chiles chipotles
- 200 gr de queso amarillo en láminas
- 1 papa cocida
- 1/2 tz de aceitunas negras
- 1 chile morrón asado

Procedimiento:

1. En un procesador moler los atunes previamente drenados y sin nada de humedad junto con el queso crema, la mayonesa y los chiles chipotle hasta que se forme una pasta.
2. Con un cuchillo para pan cortar las orillas de las rebanadas y colocar las mismas sobre papel aluminio de forma que los cuadros se encimen unos con otros hasta formar un rectángulo.
3. Con un rodillo para amasar pasar sobre los panes ejerciendo presión para que se unan.
4. Untar la pasta de atún y chile chipotle en toda la superficie del pan y colocar las láminas de queso.
5. Agregar la papa rallada, las aceitunas en rodajas y el chile morrón en tiras y distribuir perfectamente.
6. Con la ayuda del papel aluminio enrollar un poco y presionar, repitiendo la operación hasta completar el rollo, por último cerrar los lados y refrigerar un rato.
7. Servir en rodajas y acompañar con ensalada.

COCINA con alegría

Recetas para chuparse los dedos

¡en menos de 10 pasos!

Año 2 Número 10 / $20.00

Chile atole

Burritos hornedos

Chicharrón con calabacitas

Chile ATOLE

Ingredientes:

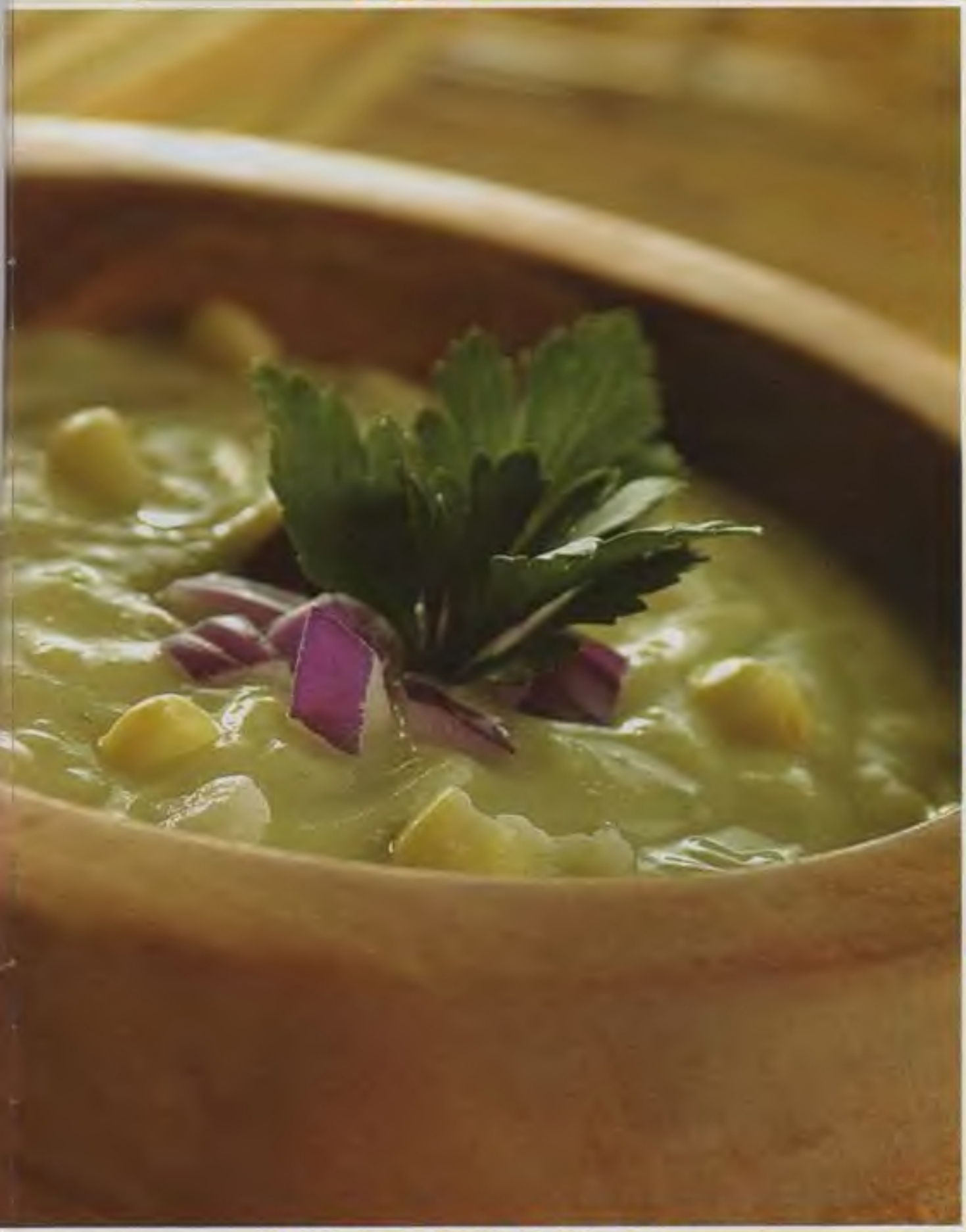
- 2 tzs de granos de elote
- 1/4 de cebolla blanca chica
- 2 dientes de ajo
- 4 tzs de caldo de pollo
- 1 ramita de epazote fresco
- 1/2 kg de masa de maíz
- 1 1/2 tzs de agua fría
- 2 ó 3 chiles serranos
- Cebolla morada picada, al gusto

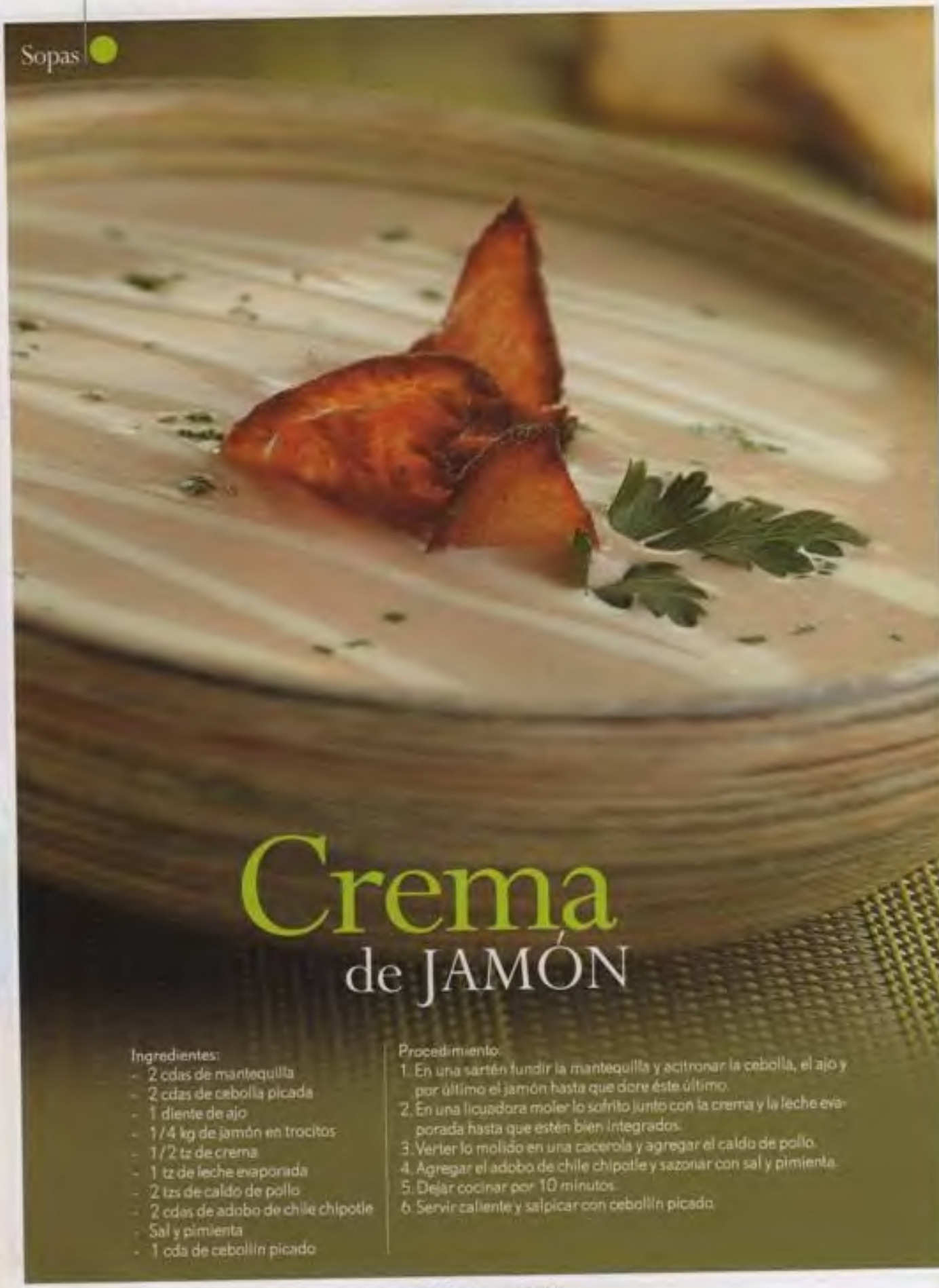
Procedimiento:

1. En una cacerola con agua y sal precocer los granos de elote
2. En una sartén grande con un poco de aceite sofreír la cebolla blanca, el ajo y reservar.
3. Una vez cocidos los granos, drenarlos y freírlos en una cacerola con un poco de aceite.
4. Añadir el caldo de pollo y el epazote a la cacerola de los granos y dejar hervir un rato.
5. Mezclar la masa con el agua fría y licuar con los chiles, la cebolla y el ajo sofrito y por último las hojas de epazote que estaban en el caldo.
6. Cocinar a flama baja moviendo constantemente para que no se pegue, hasta que comience a espesar.
7. Servir con un poco de cebolla morada.

EL CHISTE DE PEP

Se encuentran dos marineros en un bar del puerto.
- ¿De dónde eres?
- De Madeira
-¡Ah, igual que Pinocho!





Crema de JAMÓN

Ingredientes:
- 2 cdas de mantequilla
- 2 cdas de cebolla picada
- 1 diente de ajo
- 1/4 kg de jamón en trocitos
- 1/2 tz de crema
- 1 tz de leche evaporada
- 2 tzs de caldo de pollo
- 2 cdas de adobo de chile chipotle
- Sal y pimienta
- 1 cda de cebollín picado

Procedimiento:
1. En una sartén fundir la mantequilla y acitronar la cebolla, el ajo y por último el jamón hasta que dore éste último.
2. En una licuadora moler lo sofrito junto con la crema y la leche evaporada hasta que estén bien integrados.
3. Verter lo molido en una cacerola y agregar el caldo de pollo.
4. Agregar el adobo de chile chipotle y sazonar con sal y pimienta.
5. Dejar cocinar por 10 minutos.
6. Servir caliente y salpicar con cebollín picado.

Ensalada
con carne RES y vinagreta de tamarindo

Ingredientes:
- 4 bisteces de res
- 4 cdas de salsa inglesa
- 1 cdita de ajo
- 1 lechuga
- 1 pimiento rojo en juliana
- 1 rebanada de jícama en bastones
- 60 grs de cacahuates picados
- Ajonjolí negro, al gusto

Vinagreta
- 4 cdas de concentrado de tamarindo dulce
- 3 cdas de vinagre de manzana
- 1 cda de adobo de chipotle
- 1 cdita de concentrado de pollo
- 1/4 tz de aceite de oliva

Procedimiento:
1. Cortar los bisteces en tiras y colocarlos en un tazón y marinar con la salsa inglesa y el ajo en refrigeración por un rato.
2. En una sartén con un poco de aceite freír las tiras de carne y reservar.
3. Hacer una cama de hojas de lechuga, distribuir las tiras de carne y las verduras.
4. Salpicar con el ajonjolí y los cacahuates.

Para la vinagreta
5. En un tazón mezclar el concentrado de tamarindo junto con el vinagre, el adobo de chipotle y sazonar con el concentrado de pollo.
6. Verter el aceite en forma de hilo y con un globo emulsionar.
7. Verter sobre la ensalada si se va a servir de inmediato o servir en un tazón aparte para no quemar las hojas.

Nuestra Invitada

JENNY GARCÍA

Bella sinaloense, alegre, simpática, sincera, cariñosa y le encanta que la consientan. Bailarina y coreógrafa profesional, ha compartido escenario con grandes estrellas como Shakira, Timbiriche, Emmanuel, Lupita D'Alessio, Benny Ibarra y muchas más. Le encanta el arroz, los huevos y la carne asada, adora las estrellas y el color rosa. Ama a su perro Copo y la persona más importante en su vida es su mamá. Muchas gracias Jenny por contagiarnos con esa energía y transmitirla como parte de los ingredientes de esta ensalada.

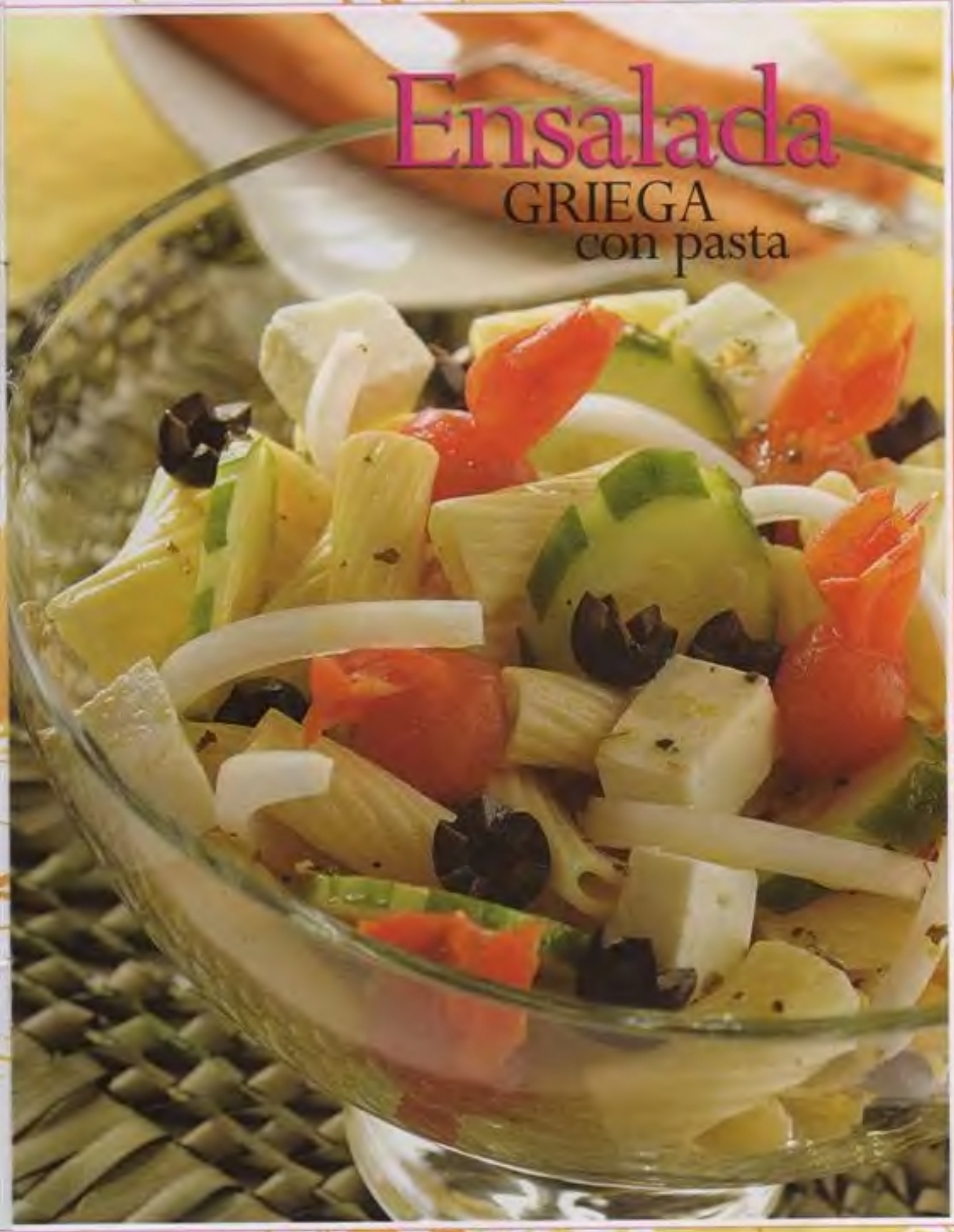
Ingredientes:

- 1 paquete de pasta corta
- 1/4 de cebolla picada
- 1 pepino en rebanadas
- 1/2 tz de aceitunas negras
- 100 gr de queso feta en cubitos
- 6 jitomates cherries
- 2 cdas de vinagre de vino
- 1 diente de ajo picado
- 1/2 cdita de orégano
- Sal y pimienta
- 1/2 tz de aceite de oliva

Procedimiento:

1. Cocer la pasta según las instrucciones del fabricante, después drenar y dar un choque de agua fría para detener la cocción.
2. Verter un chorrito de aceite de oliva sobre la pasta para evitar que se pegue.
3. Mezclar la pasta con la cebolla, el pepino, las aceitunas los jitomates cherrie y el queso.
4. Mezclar el vinagre junto con el ajo, el orégano y sazonar con sal y pimienta.
5. Agregar el aceite en forma de hilo y con un globo emulsionar.
6. Verter sobre la ensalada y servir.

Ensalada GRIEGA con pasta



Albóndigas de ELOTE

Ingredientes:

- 2 latas grandes de elote
- 1 papa
- 1/4 de cebolla
- 1 diente de ajo picado
- 2 huevos
- 2 cdas de perejil picado
- Sal y pimienta
- 1 tz de pan molido

Procedimiento:

1. Drenar perfectamente las latas de elote con un colador cuidando de que no quede casi nada de humedad.
2. En una cacerola con agua y sal, cocer la papa y rallarla con un rallador de quesos.
3. En un procesador moler los granos de elote y si es necesario drenar otra vez hasta que se retire el exceso de humedad.
4. Mezclar la pasta de elote junto con la cebolla, el diente de ajo y la papa rallada.
5. A continuación agregar los huevos, el perejil picado y sazonar con sal y pimienta.
6. Añadir el pan molido de poco en poco y mezclar hasta obtener una masa que se pueda moldear.
7. Con las manos húmedas o enharinadas ir tomando pequeñas porciones para formar las albóndigas.
8. En una sartén con suficiente aceite caliente freir hasta que doren.
9. Servir con caldillo de jitomate o con ensaladas.

EL CHISTE DE FER

Una declaración de amor.
El joven le dice:
- Mi vida, ¿Que sería el tiempo sin tí?
- Sería: empo.

Costillitas a la PIÑA

Ingredientes:

- 1 kg de costillitas de cerdo
- 1 tz de jugo de piña
- 1/4 de tz de aceite vegetal
- 1 cdita de tomillo
- 2 dientes de ajo machacados
- 1/2 tz de catsup
- 2 cdas. de salsa Tabasco
- 1/4 cdita de jengibre en polvo
- 2 cucharadas de mermelada de piña
- 1/2 tz de azúcar
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento:

1. En un tazón mezclar el jugo de piña con el aceite, el tomillo, los ajos, la catsup, la salsa Tabasco, el jengibre, la mermelada, el azúcar y sazonar con sal y pimienta
2. Untar las costillas con un poco de esta preparación, y dejar marinar por una hora en refrigerador.
3. Verter el resto de la mezcla en una cacerola y llevarla a fuego bajo hasta que comience a espesar.
4. Después de marinar, dorar ligeramente las costillas en una sartén y colocarlas luego en una charola y brochearlas con un poco de la salsa; posteriormente hornear a 180° C por 25 minutos.
5. De vez en cuando revisar y brochear con más salsa si es necesario.

EL CHISTE DE HOY

Un gallego detiene a otro en la calle.
- ¡Eugenio, cuánto tiempo sin verte!
¡Qué cambiado te encuentro, hombre!
- Ya lo creo, con decirte que yo no soy Eugenio.

Contenido

Página 6 — ENTRADAS
Palomitas de pollo
Sandwichón de atún

Página 8 — SOPAS
Chile atole
Crema de jamón

Página 11 — ENSALADAS
Ensalada de res con vinagreta de tamarindo
Ensalada griega con pasta

Página 14 — PLATO FUERTE
Albóndigas de elote
Costillitas a la piña
Chuletas con salsa blanca y fruta
Chileharrón con calabacitas a la mexicana
Chiles hojaldrados
Burritos horneados

Página 26 — POSTRES
Tartaletas frías de piña
Budín de arroz y manzana
Gelatina de cajeta
Pan de naranja

Página 31 — NIÑOS
Paletas de palomitas

Página 32 — BEBIDAS
Té frío de arándanos

Chuletas con SALSA BLANCA y frutas

Ingredientes:
- 2 cdas de mantequilla
- 2 cdas de cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1/2 tz de ciruelas pasas sin hueso
- 2 mangos en cubos
- 1/2 tz de vino blanco
- 1/2 tz de caldo de pollo
- 1 tz de crema
- 4 chuletas de cerdo
- Sal y pimienta

Procedimiento:
1. En una cacerola fundir la mantequilla y sofreír la cebolla y el ajo.
2. Agregar las ciruelas pasas y el mango en cubos y saltear un poco.
3. Verter el vino blanco dejando que reduzca un poco y evapore el alcohol.
4. Mezclar la crema junto con el caldo de pollo hasta que se incorpore perfectamente.
5. Retirar del fuego y agregar la mezcla de crema y caldo.
6. Sazonar con sal y pimienta.
7. En otra sartén freír las chuletas previamente salpimentadas.
8. Servir las chuletas bañadas con la salsa y la fruta.

Chicharrón con CALABACITAS a la mexicana

Ingredientes:

- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 3 chiles verdes
- 2 elotes desgranados
- 6 calabazas en cubos
- 2 jitomates en cubos
- 1 oz de puré de tomate
- 100 gr de chicharrón
- Sal y pimienta
- 2 ctas de epazote picado

Procedimiento:

1. En una cacerola con un poco de agua cocer los granos de elote con un poco de sal y si gusta una ramita de epazote.
2. En una sartén con un poco de aceite freír la cebolla, el ajo, los chiles en rodajas y los granos de elote cocidos.
3. Agregar las calabacitas y cuando comiencen a cocerse agregar los jitomates y mezclar despacio para no desbaratarlos.
4. Verter el puré de tomate y el chicharrón en trozos e integrar.
5. Sazonar con sal, pimienta y por último el epazote.
6. Tapar y cocinar por 5 minutos.

Chiles hojaldrados

Ingredientes:
- 4 a 6 chiles poblanos chicos
- 300 grs de queso cabra
- 500 grs de masa de hojaldre

Salsa
- 1 cda de mantequilla
- 2 cdas de cebolla picada
- 2 ramos de flor de calabaza
- 1 cda de epazote picado
- 1 tz de crema
- 1 tz de leche
- 1 cdita de concentrado de pollo

Procedimiento:
1. Asar los chiles directamente al fuego de la estufa hasta que la piel comience a inflarse.
2. Guardarlos en una bolsa de plástico, cerrar y dejar que suden.
3. Limpiar los chiles directamente al chorro de agua, retirar semillas y venas.
4. Rellenar con el queso de cabra y cerrar.
5. En una superficie plana y enharinada estirar la masa, cortar triángulos grandes y forrar cada chile.
6. Colocar los chiles en una charola, barnizar con huevo y hornear a 180° C por 20 a 25 minutos.
7. Servir los chiles con la salsa de flor de calabaza.

Salsa
1. En una sartén con mantequilla sofreír la cebolla, la flor y por último el epazote.
2. Licuar lo sofrito junto con la crema, la leche y sazonar con concentrado de pollo.
3. Cocinar a fuego medio por 3 minutos.

EL CHISTE DE FER

Van dos gallegos caminando. Uno ve a un ave muerta y dice:
- Mira Pepe, un pájaro muerto.
Pepe levanta la vista al cielo y pregunta:
- ¿Dónde, dónde?

Burritos horneados

Ingredientes:

- 1/2 cebolla fileteada
- 1 diente de ajo picado
- 1 lata de champiñones
- 1/2 pimiento amarillo en juliana
- 1/2 pimiento verde en juliana
- Tortillas de harina
- 1 pechuga de pollo cocida y deshebrada
- 1/2 tz de crema
- 1/2 tza de salsa verde
- 1 huevo
- 1 cdita de concentrado de pollo
- 2 tzs de queso amarillo rallado

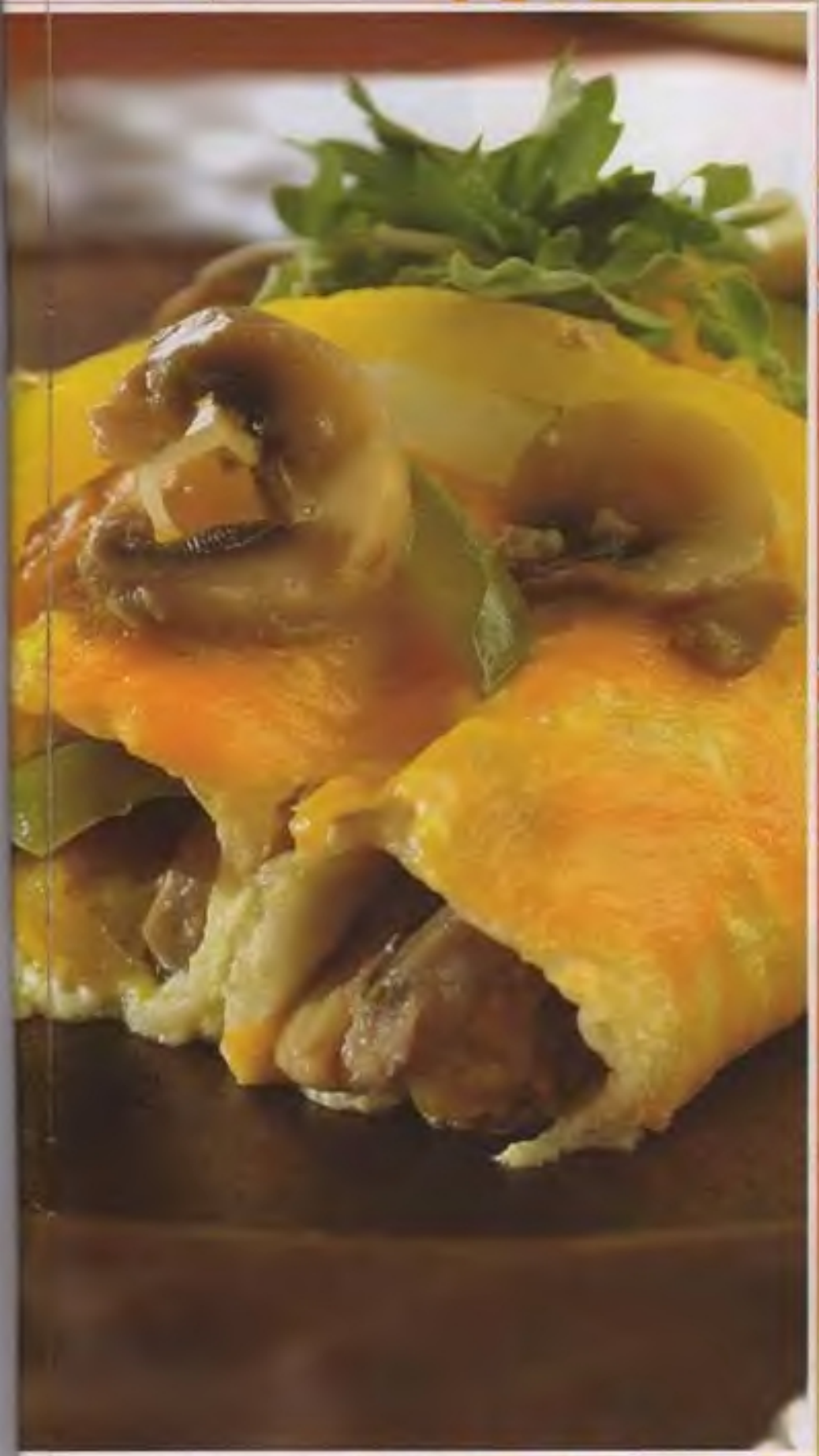
Procedimiento:

1. En una sartén con un poco de aceite saltear la cebolla, el ajo, los champiñones y los pimientos ligeramente para que no se ablanden demasiado y queden crujientes.
2. Tomar una tortilla, colocar una porción de las verduras salteadas, un poco de pollo y enrollar bien apretado.
3. Colocar los burritos formados en un refractario dejando un poco de espacio entre ellos.
4. En un tazón mezclar la crema, la salsa, el huevo y el concentrado de pollo hasta que se incorporen bien.
5. Bañar los burritos con esta mezcla y colocar el queso rallado sobre toda la superficie.
6. Hornear a 180° C por 15 minutos.

EL CHISTE DE FER

¿Cómo se dice "arrugas" en alemán?
Buchesrugen.

Para poder desmoldar mejor los burritos untar un poco de mantequilla al refractario y agregar pan molido para que se adhiera a las paredes del mismo; posteriormente colocar los burritos con la salsa.



Tartaletas FRÍAS de piña

Ingredientes:

Base de galleta
- 2 paquetes de galletas María
- 1 1/2 barras de mantequilla

Relleno de piña
- 1 tz de queso crema
- 1 tz de azúcar glass
- 1 tz de crema
- 2 tz de piña en trozos drenada
- 1 tz de nueces picadas

Procedimiento:

Base de galleta
1. En un procesador moler bien las galletas hasta obtener una arenilla.
2. Agregar la mantequilla fundida hasta formar una pasta que al apretarla se compacte.
3. Tomar una porción y extenderla en el fondo del molde para tartaleta haciendo presión.

Relleno de piña
1. En un tazón acremar el queso crema, agregar el azúcar glass previamente cernida y mezclar en forma envolvente.
2. Agregar la crema y continuar batiendo hasta incorporar.
3. Verter lo acremado sobre el molde con galleta y dejar espacio para la fruta.
4. Añadir la piña en rodajas, salpicar con las nueces y refrigerar por un rato hasta que la tartaleta esté firme.

EL CHISTE DE TER

¿Qué pasa si un elefante se para en una pata? Se queda el pato viudo.

Budín de ARROZ y manzana

Ingredientes:
- 3 tzs de leche
- 2/3 tz de arroz precocido
- 2 manzanas en cubos
- 1/4 tz de azúcar
- 1 cdita de vainilla

Procedimiento:
1. En una cacerola calentar la leche y cuando rompa el primer hervor añadir el arroz.
2. Cocer tapado de 30 a 40 minutos a fuego bajo o hasta que la mayor parte de la leche se haya absorbido, mover ocasionalmente.
3. Bajar la temperatura y continuar moviendo.
4. Añadir la manzana, el azúcar y la vainilla y dejar cocinar 5 minutos más.
5. Enfriar y servir en moldes individuales.

TIP DE YOLO

Para decorar el budín con un toque envinado
60 grs de pasas
1/4 tz de ron
1/2 cdita de canela

En un tazón macerar por un rato las pasas en el ron y la canela.
Al momento de servir el budín adornar con las pasas y un poco de menta.

Gelatina de CAJETA

Ingredientes:
- 1 1/2 tzs de cajeta
- 3 tzs de leche
- 1/2 barra de queso crema
- 1/2 cdita de canela en polvo
- 4 sobres de grenetina
- 1/2 tz de agua

Procedimiento:
1. En media taza de agua hidratar la grenetina hasta que esponje.
2. Licuar la leche, queso, canela, cajeta y llevar al fuego por 5 minutos.
3. Disolver la grenetina en microondas dándole de 5 en 5 segundos hasta que se haga líquida.
4. Añadir en forma de hilo la grenetina y con un globo mezclar perfectamente mientras la leche con cajeta aún está caliente.
5. Verter en moldes y refrigerar hasta que la gelatina cuaje.

Pan de NARANJA

Para la ralladura de naranja raspar la cáscara sin llegar a la parte blanca que recubre la naranja, ya que ésta amarga.

Ingredientes:

- 2 tzs de harina
- 1 pizca de sal
- 1 cdita de polvo de hornear
- 120 grs de mantequilla
- 1 tz de azúcar
- 4 huevos separados
- 1/2 tz de jugo de naranja
- Ralladura de cáscara de 1 naranja

Procedimiento:

1. Con un colador cernir la harina y agregar el polvo de hornear y la pizca de sal.
2. En un tazón acremar la mantequilla con la batidora e ir agregando el azúcar en forma de lluvia y continuar batiendo.
3. Agregar las yemas de una en una para que se incorporen bien, por último el jugo de naranja y la ralladura.
4. Con una batidora montar, es decir, batir a punto de turrón las claras y reservar.
5. Agregar la harina de poco en poco a la mezcla de mantequilla, azúcar y yemas. Continuar mezclando, por último añadir la claras montadas y mezclar de forma envolvente.
6. Engrasar un molde y enharinarlo, verter la mezcla y hornear a 180° C por 40 minutos o hasta que al introducir un palillo salga limpio.

Paletas de PALOMITAS

Ingredientes:

- 3 cdas de mantequilla
- 40 bombones regulares
- 6 tzas de palomitas
- Palitos de madera
- Papel encerado

Procedimiento:

1. En una cacerola antiadherente grande y de paredes altas fundir la mantequilla a temperatura media baja.
2. Agregar los bombones y con una pala mezclar bien hasta que se fundan por completo.
3. Retirar del fuego, añadir las palomitas de maíz y mezclar hasta incorporar bien.
4. Dejar enfriar lo suficiente para que se pueda manipular, engrasarse las manos y tomar una porción de la mezcla.
5. Formar círculos o flores sobre el papel encerado, en este momento introducir el palito de madera y dejar enfriar completamente.

Té FRÍO de arándanos

Ingredientes:
- 2 1/2 tzs de jugo de arándanos
- 2 1/2 tzs de refresco de limón
- 1 1/2 tzs de agua
- 2 sobres de té negro
- Hielos

Procedimiento:
1. Calentar 1 1/2 tzs de agua, reposar los sobres de té negro y dejar enfriar.
2. En una jarra mezclar el jugo de arándanos junto con el té negro y por último agregar el refresco de limón.
3. Una vez mezclados todos los ingredientes refrigerar para servir bien frío.
4. Si desea puede cortar unas rodajas de limón para acompañar la bebida.
5. Agregar los hielos al momento de servir.

¡Arriba los corazones!

Hola queridos lectores, por fin de vacaciones y arriba los corazones, a aventar los libros y a tomar los instrumentos de cocina, para empezar a aprender lo divertido que puede ser cocinar en familia.

En este número les enseñaremos recetas divertidas y muy nutritivas, lo más importante de ésto es reunir a la familia para pasar el tiempo en un ambiente de alegría.

Sus amigos

Yolo y Fer

Para cualquier duda o sugerencia ponte en contacto con nosotros vía mail en: **cocinaconalegria@bulbostudio.com**

bulbo STUDIO

EDITOR RESPONSABLE
Norberto Castellanos

DIRECCIÓN EDITORIAL
Bulbo Studio

CHEF
Yolanda de Gyves

ASISTENTE DE CHEF
Fernando Del Solar

FOTOGRAFÍA Y DISEÑO
Bulbo Studio

PRODUCTOR EJECUTIVO
Adrián Flores

COCINA con alegría

COCINA CON ALEGRÍA
Año 2, Número 10
Julio de 2008

Revista mensual editada por Bulbo Studio. Editor responsable Norberto Adolfo Castellanos Serrano. Número de Certificado de Reserva otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor: 04-2007-041814343200-102. Número de Certificado de Licitud de Título: 13727. Número de Certificado de Licitud de Contenido: 11300. Domicilio de la publicación: Calle 9 No. 118 Int. 3A Col. San Pedro de los Pinos CP 03800, México D.F. Impresa en Pérez Ramos SA de CV, Marcelino Dávalos #9 Col. Algarín CP 06880, México D.F. Distribuidor exclusivo en México: SEPSA, Calle 21 No. 529-A Col. Leyes de Reforma 09310 México D.F. Bulbo Studio investiga sobre la seriedad de los anunciantes, pero no se responsabiliza con las ofertas relacionadas por los mismos.

IMPRESA EN MÉXICO
PRINTED IN MEXICO
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ALL RIGHTS RESERVED © Copyright 2008

VENTAS DE PUBLICIDAD

MEDIA Publishers
CINCINNATI 81 Int. 701
COL. NÁPOLES
CP 03720
TEL. 5563-8705 / 06
ricvera@gmail.com